Времена, когда на ребенка зимой надевали пальто на ватине, меховую шапку и шерстяной платок, а на ноги валенки с калошами, слава Богу, прошли. Сейчас в любом детском магазине выбор одежды и обуви – глаза разбегаются. Как же правильно одеть ребенка на прогулку в детском саду зимой?

Прежде всего, любая зимняя одежда для активных прогулок (а в детском саду все прогулки очень активные) должна не стеснять движений, не задираться при беге и наклонах и не промокать. Для детей до 3-4 лет (а также для более старших) идеальным будет такой набор: слитный комбинезон или полукомбинезон с курткой, шапка-шлем, сапожки без молний и застежек и рукавицы из непромокаемой ткани. Штанины комбинезона должны быть на резинках и плотно сидеть на обуви, иначе есть риск, что ребенок вернется с прогулки с полными сапогами снега. По этой же причине шапка-шлем удобнее, чем комплект шапка + шарф – у ребенка гарантированно закрыта шея и можно смело даже валяться в снегу!

Вся одежда должна легко надеваться, чтобы дать ребенку возможность как можно больше надеть самостоятельно (ведь воспитатель и помощник вдвоем одевают, как правило, больше 20 детей) и сократить время подготовки к прогулке, а следовательно снизить риск вспотеть до выхода на улице. Именно по этому воспитатели часто просят тем деткам, кто не умеет самостоятельно надевать перчатки, приобретать рукавицы – это очень экономит время.

Что касается теплоты одежды, для удобства можно разбить зимнюю погоду на четыре температурных промежутка:

1. -5° … +5° Такая температура часто наблюдается в зимний период в Санкт-Петербурге. Детские врачи рекомендуют для такой погоды термобелье (футболку с длинным рукавом и колготки), комбинезон на синтепоне или мембранного типа, носки хлопковые, а не шерстяные, обувь с мембранной тканью и шерстяной стелькой, шапочку шерстяную, теплые перчатки из полиэстера. При температуре воздуха до -5° термобелье – отличная замена свитеру. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Он останется сухим и не будет потеть даже при активном движении. Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект. Бывает, что у ребенка на шерсть возникает аллергическая реакция. В таком случае термобелье можно вполне заменить хопчатобумажной футболкой и свитером из льна или хлопка с примесью синтетических тканей.

2. -10° … -5° В этот температурный промежуток предыдущий комплект можно усилить всего лишь одним слоем одежды, то есть надеть поверх термобелья легкую водолазку из льна, хлопка или синтетических тканей. Ноги желательно дополнительно утеплить шерстяными носками.

3. -15° … -10° Это достаточно холодная погода уже не только для ребенка. Поверх термобелья надеваем комплект одежды из искусственной легкой шерсти (флиса). Поверх обычных носков – обязательно шерстяные. Ботинки с мембраной можно заменить на привычные для зимы в прошлом валенки или унты. Для этой погоды лучше подойдет комбинезон на пуху. Поверх шерстяной шапочки накидываем капюшон комбинезона. На руки лучше надеть шерстяные или с меховой подкладкой варежки.

P.S. Одежда и обуводетьь с мембранным покрытием популярна у спортсменов, рыболовов, охотников и туристов. Такое покрытие, совмещенное с текстилем или другим материалом, отталкивает влагу, но пропускает идущие от тела испарения, уменьшает потери тепла и защищает от ветра.